

ほけんだより



令和6年11月吉日
乙女小学校 保健室

日中は暑い日も多いですが、朝夕は冷え込み、季節の移り変わりを感じます。一日の寒暖差が大きいと、かぜをひきやすかったり、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなったりします。ごはんをしっかり食べ、十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



マイコプラズマ感染症が流行しています

潜伏期間：2～3週間

症状：発熱・のどの痛み・頭痛・だるさなどのかぜ症状からはじまる。

咳は発熱後3～5日後くらいから出はじめる。長引くと咳は徐々に強くなり、解熱後も乾いた咳が残り、3～4週間続くこともある。

発熱や長引く咳が特徴の「マイコプラズマ感染症」が流行しています。感染者の約80%は14歳以下の子どもです。多くの人では軽い症状が続きますが、肺炎など重症化することもあります。小山市での感染も日々増えている状況です。乙女小でも咳をしている児童が増えました。

咳がたくさん出るときは、マスクをするなどして「咳エチケット」を実践しましょう。

また、この機会に、ランドセルの中のマスクもチェックしてみてください。



保護者の方へ

色覚検査を行います

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。平成15年度から定期健康診断の必須項目から削除され、多くの学校で実施されなくなった検査です。本校もこれまで未実施でしたが、学校医や乙女中学区で相談をし、色の見え方で学習のしづらさを感じている児童にも配慮した指導ができるように、今年度より実施することにしました。

こちらの検査は希望制となりますので希望調査を実施いたします。(来年度からは1年生のみ希望調査を実施予定。)別紙「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申し込み用紙をご提出ください。検査は、個室で一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。ご了承ください。



起立性調節障害って？

どんな病気？

自律神経の不調のため、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。



その結果・・・

- ・めまい・立ちくらみ・動悸・朝起きられない
- ・頭痛・腹痛・全身倦怠感・気分不良・乗り物酔い

〈特徴〉

◎午前中に調子が悪く、午後になると体調が回復

◎春や秋など季節の変わり目に症状が悪化しやすい

かかりやすい年齢は？

小学生の約5%、中学生の約10%に存在し、重症は約1%とされています。

男子より**女子の方が2割ほど多く、小学校高学年から多くなり**、中学校で急増します。



Point

午前中に症状が強く出て、午後には軽くなることが多く、周囲からは「あまえている」や「なまけている」と受け取られてしまうことも多い病気です。むやみに叱責することはストレスとなり、症状の悪化につながることもあります。気になる症状がある場合には、かかりつけの小児科に相談してみると良いと思います。また、規則正しい生活を送ることが予防にもつながります。「食事」「運動」「睡眠」を大切にしていきましょう。



視力の再検査を行いました



4月に実施した視力検査で、受診のお知らせを配布しました。多くの方から受診の報告をご提出いただいています。ご協力ありがとうございます。

10月は目の愛護デーもあったので、まだ受診していない、あるいは受診はしたけれど受診報告を提出していない児童を対象に、視力の再検査を行いました。検査の結果、視力がB以下の児童には再度通知をお渡ししたいと思います。視力は日常生活にも直結する大切な項目です。お時間があるときに、受診していただき、受診の報告をご提出いただければと思います。また、今年度すでに受診しているという場合には、通知にその旨を記載の上、担任にご提出いただければと思います。よろしくお願いいたします。